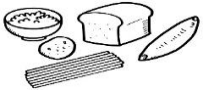


学校給食こんだて表 令和8年 10月

松江市立宍道学校給食センター
(小学校)

主 な 材 料										エネルギー (kcal) 家庭で 補っていた いただきたい食品
赤 の 食 品			緑 の 食 品			黄 の 食 品				
血や肉となり 体をつくります			体の調子を整え 病気を予防します			エネルギーのもとになり 体を動かします				
										
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 木	うどん  ごもくうどん いわしのこめこあげ きりぼしだいこんのりマヨあえ	とりにく こいわし ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	うどん ごま ノンエッグ マヨネーズ	599 たまご くだもの			
2 金	ごはん  とりにくとさつまいものうまに ごまじゃこあえ もずくのみそしる	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら 652 魚類 豆類			
5 月	まるパン  セルフフィッシュバーガー (しろみざかなフライ・タルタルソース) げんきサラダ コンソメスープ	ハム かつおぶし ホキ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト チンゲンサイ パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	まるパン じゃがいも さとう ノンエッグ マヨネーズ あぶら	616 肉類 種実			
6 火	ごはん  もずくどん おかかあえ とうふのすましじる	ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ えのきたけ	こめ	589 いも類 乳製品			
7 水	ごはん  ヤンニョムチキン バンサンスー ちゅうかスープ	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら 623 魚介類 海そう			
8 木	ごはん  こうやどうふのたまごとじ たくあんあえ のっぺいじる	こうやどうふ とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ	591 小魚 いも類			
9 金	ごはん  とりにくとレバーのあげに こまつなのおひたし かぼちゃのみそしる	とりにく みそ レバー	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま 605 淡色 野菜 いも			
13 火	ごはん  かつおとごぼうのうまに こんぶあえ すいとんじる	かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	こめ すいとん さとう	あぶら 609 たまご 緑黄色野菜			
14 水	コッペパン いちごジャム  ミートグラタン ふるさとドレッシングサラダ マカロニスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし エリンギ	パン ジャム じゃがいも マカロニ	ドレッシング 600 緑黄色野菜 海そう			
15 木	ごはん  とりにくのコロコロあげ すのもの さつまいものみそしる	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さつまいも	ごま 633 淡色 野菜 くだもの			
16 金	ごはん  さばのみそやき おからのいりに さわにわん	さば みそ とりにく おから ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ マロニー さとう	あぶら 635 緑黄色野菜 淡色野菜			

<今月の目標>
偏食をなくそう!



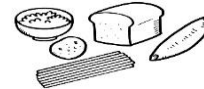
旬の味覚

さつまいも・だいこん
くり・りんご・さんま
さば・いわし・かき

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

地場産物

さつまいも・葉ねぎ・白ねぎ
こまつな・ほうれんそう
松江市産米・しいたけ・きゅうり・キャベツ

くり・りんご・さんま さば・いわし・かき		主 な 材 料						エネルギー (kcal) 家庭で 補っていた きたい食品	
		赤 の 食 品		緑 の 食 品		黄 の 食 品			
		血や肉となり 体をつくります		体の調子を整え 病気を予防します		エネルギーのもとになり 体を動かします			
									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 月	りんごパン 	とりにくのケチャップあえ ひじきサラダ じゃがいものスープ	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	りんごパン じゃがいも さとう	こめ かたくりこ あぶら	623 魚類 乳製品
20 火	ごはん 	はまちのごまマヨやき アーモンドあえ かきたまじる	はまち みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし えのきたけ	こめ	ノンエッグ マヨネーズ ごま アーモンド	636 きのこ 淡色野菜
21 水	ごはん 	スタミナなっとう こんにゃくサラダ ごもくスープ	とりにく なっとう ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ こんにゃく	こめ はるさめ	ごま ごまあぶら	605 いも類 くだもの
22 木	ごはん 	あきやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん キャベツ バナナ かき みかん	こめ さつまいも さとう		647 緑黄色野菜 豆類
23 金	ごはん 	さけのしおこうじやき マヨネーズあえ ごまキムチじる きなこだんご	さけ きなこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら	597 淡色野菜 緑黄色野菜
26 月	ごはん 	のやきのいそべあげ さつまいもサラダ なめこのみそしる	のやき ハム みそ	ぎゅうにゅう 青のり	にんじん ねぎ	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ なめこ はくさい	こめ さつまいも しらたまもち	ノンエッグ マヨネーズ	601 種実 緑黄色野菜
27 火	コッペパン 	セルフミートサンドパン (ミートサンドのぐ) にんじんだいこんごぼうサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング	605 海そう 緑黄色野菜
28 水	ごはん 	はるまき じゃがいものちゅうかサラダ マーボーどうふ	ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり しいたけ たまねぎ きくらげ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	650 小魚 緑黄色野菜
29 木	ごはん 	さばのみそに なっとうあえ しらたまもちのすましじる	なっとう みそ かつおぶし さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	こめ しらたまもち		636 淡色野菜 種実
30 金	コッペパン りんごジャム 	とりにくのマーマレードやき ドレッシングサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン ジャム	あぶら	646 いも 淡色野菜

お昼時の
給食メニュー
を
東出雲給食センター
おすすめ!